Traitement

Données ♦ Information - patient :

AUTOMESURE DE LA GLYCÉMIE

Mesurer soi - même son taux de glucose sanguin !

Mesurez vous - même votre taux de glucose sanguin vous permet :

- De vous impliquer davantage dans le suivi de votre maladie et de votre traitement, de prendre conscience des effets des repas, de l'exercice et des médicaments sur votre glycémie ;
- De contrôler votre glycémie en cas de doute, par exemple si vous ne vous sentez pas bien et que vous soupçonnez une hypo - ou une hyperglycémie, et de réagir adéquatement ;
- D'aider le médecin à ajuster votre traitement. Pour cela, vous devrez faire des mesures à des moments fixes. Votre médecin vous demandera de réaliser quelques courbes glycémiques journalières (mesures avant chaque repas et avant le coucher) et de noter les résultats dans un carnet d'autosurveillance.

Lisez attentivement le mode d'emploi. Demandez conseil à votre médecin et / ou pharmacien !

Pour obtenir des résultats fiables de glycémie par automesure, il est très important d'utiliser adéquatement et soigneusement le matériel d'automesure.

Manipulation et conservation des tigettes

- Contrôlez régulièrement la date de péremption des tigettes. Ne les utilisez pas si la date de péremption est dépassée ;
- Indiquez la date limite d'utilisation sur le flacon (généralement 3 à 6 mois après ouverture) ;
- Conservez les tigettes dans le flacon d'origine dans un endroit sec, à l'abri des rayons solaires directs et de toute source de chaleur ;
- Assurez - vous d'avoir les mains propres et sèches avant de manipuler les tigettes. Ne les pliez pas et ne les coupez pas ;
- Refermez tout de suite le flacon après avoir pris une tigette ;
- Utilisez la tigette immédiatement après l'avoir retirée du flacon.

Lorsque vous commencez une nouvelle boîte de tigettes, il peut être nécessaire de calibrer à nouveau le lecteur de glycémie.

Manipulation et conservation de la solution de contrôle

- Ne la conservez pas plus de 3 mois après ouverture. Inscrivez la date limite d'utilisation sur le flacon !
- Conservez la solution dans le flacon d'origine à la température précisée dans la notice ;
- Agitez bien le flacon avant utilisation et refermez - le correctement après usage.

A quelles occasions faire un test avec la solution de contrôle ?

- Pour s'exercer au test, sans utiliser de sang ;
- Une fois par semaine pour vérifier la fiabilité du glucomètre ;
- A l'ouverture d'un nouveau flacon de tigettes ;
- En cas de mauvais fonctionnement du lecteur ou des tigettes réactives et / ou de résultats de test inattendus répétés.

Données ♦ Information - patient :

_____

_____

_____

Mesure de la glycémie

- Lavez - vous les mains à l'eau chaude et au savon pour éliminer toutes traces de sueur, de substances sucrées, de crème, ... et éviter toute infection. La chaleur favorise l'apport de sang dans les doigts et permet d'obtenir plus facilement une goutte de sang. N'utilisez pas d'alcool ou de désinfectant qui pourraient fausser les résultats ;
- Séchez - vous soigneusement les mains pour éviter de diluer la goutte de sang ;
- Utilisez une nouvelle lancette à chaque prélèvement. La piqûre sera moins douloureuse et plus hygiénique. N'utilisez jamais une aiguille qui a déjà été utilisée par quelqu'un d'autre ;
- Si l'autopiqueur le permet, choisissez la profondeur et la puissance de pénétration qui convient le mieux. Commencez par la profondeur la plus faible et augmentez si la goutte de sang est insuffisante ;
- Piquez à l'extrémité du doigt, sur le côté, c'est là que c'est le moins douloureux, en évitant le pouce et l'index ;
- Ne piquez pas toujours dans le même doigt ni au même endroit, mais alternez les endroits de piqûre ;
- Si la goutte de sang obtenue est trop petite, massez le doigt, de la paume vers l'extrémité, afin de favoriser l'apport de sang ;
- Appliquez la goutte de sang sur la tigette au niveau de la zone de test ;
- Utilisez une nouvelle tigette pour chaque test ;
- Immédiatement après le prélèvement de sang, pressez la piqûre avec un mouchoir propre afin d'arrêter le saignement ;
- Eliminez lancettes et tigettes usagées dans un container à cet effet.

Vous pouvez évaluer votre glycémie au moyen des valeurs reprises dans le tableau ci - dessous. Le fait que vous mesuriez vous - même votre glycémie ne signifie pas que vous pouvez adapter votre traitement médicamenteux de votre propre initiative ! Cela doit toujours se faire en concertation avec votre médecin. Lorsque vous prenez note des valeurs de glycémie, il est également important d'indiquer quand vous avez effectué la mesure (à jeûn, après le repas, avant le coucher, après le sport, votre état de santé, la prise de médicaments, …) .

	Bon	Acceptable	Mauvais
Glycémie à jeûn (mg / dl)	< 100	100 - 125	> 125
Glycémie 2 h après le repas (mg / dl)	< 140	140 - 180	> 180

Des résultats de test inférieurs à 70 mg / dl indiquent un taux trop faible de glucose dans le sang (hypoglycémie). Des résultats de test supérieurs à 180 mg / dl sont indicatifs d'un taux de glucose sanguin trop élevé (hyperglycémie).

Si les résultats sont inférieurs à 70 mg / dl ou supérieurs à 180 mg / dl et si vous ne ressentez aucun symptômes, il est conseillé de refaire le test afin d'exclure une erreur de mesure.

En présence de symptômes (p. ex. sensation de faim, fatigue, transpiration, …) ou si les résultats de mesure de la glycémie sont à nouveau très bas ou très élevés après un second test, suivez les recommandations de votre médecin traitant.

Pour plus d'informations, demandez le dépliant « Diabète et hypoglycémie » à votre pharmacien !

Cachet de la pharmacie :

© Service Projets Scientiques CDSP • CWOA, janvier 2010